



mercy care



صحتك تهمنا

خريف/شتاء 2020

أسئلة وإجابات عن موسم الإصابة بالإنفلونزا

سؤال: هل يمكن أن أتعرض للإصابة بالإنفلونزا بسبب لقاح الإنفلونزا؟

الإجابة: لا. يتكون لقاح الإنفلونزا إما من فيروس إنفلونزا مقتول أو جزء من الفيروس. وأي منهما لا يسبب الإنفلونزا.

سؤال: هل أحتاج إلى الحصول على لقاح الإنفلونزا كل عام؟

الإجابة: نعم. تتغير سلالات الإنفلونزا عادة كل عام، وتقل حمايتك من الإنفلونزا بمرور الوقت.

سؤال: لم أصب بالإنفلونزا من قبل، فلماذا يجب أن أحصل على لقاح الإنفلونزا؟

الإجابة: لا يصاب الجميع بالإنفلونزا كل عام. ولكن حين تصاب بالإنفلونزا، قد تمرض بشدة، وربما تحتاج إلى الذهاب إلى المستشفى. كما أن الحصول على لقاح الإنفلونزا قد يحمي الأشخاص الآخرين المعرضين لخطر الإصابة بدور إنفلونزا شديد، مثل الأطفال الرضع، والأطفال الصغار، والأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية مزمنة.

سؤال: هل يمكن أن أصاب بالإنفلونزا حتى لو حصلت على لقاح الإنفلونزا؟

الإجابة: من الممكن أن تصاب بالإنفلونزا حتى لو حصلت على لقاح الإنفلونزا. ولكن

إذا حصلت على لقاح الإنفلونزا، فلن يكون الممرض بهذا السوء، وسيغدو خطر إيداعك في المستشفى أو وفاتك أقل.

سؤال: أليس من الأفضل الإصابة بالإنفلونزا بدلاً من الحصول على لقاح الإنفلونزا؟

الإجابة: لا. يمكن أن تجعلك الإنفلونزا مريضاً جداً، وتعرضك لخطر الإيداع في المستشفى أو الوفاة. كما أن لقاح الإنفلونزا أكثر أماناً من الإصابة بالإنفلونزا، خاصة بالنسبة لكبار السن أو المصابين بحالات مرضية مزمنة، مثل الربو أو أمراض القلب أو السكري.

المصدر: *Centers for Disease Control and Prevention*

استخدام الأدوية لعلاج الاضطرابات الناجمة عن تعاطي المخدرات، وإدمان المسكنات الأفيونية

هل تعرف MAT؟



يرمز اختصار MAT إلى العلاج بمساعدة الأدوية (Medication-assisted treatment).

وهو أسلوب علاجي ينطوي على استخدام الأدوية المعتمدة والعلاجات السلوكية، مثل المشورة، لعلاج الاضطرابات الناجمة عن تعاطي المخدرات.

عندما يُسئ الأشخاص تعاطي المسكنات الأفيونية، يمكن أن تدمنها أجسادهم أو تصبح معتمدة عليها. أما إذا لم تكن هناك أي مسكنات أفيونية في أجسادهم، فقد يشعرون بأعراض الانسحاب من المسكنات الأفيونية. ويمكن أن تشمل أعراض الانسحاب من المسكنات الأفيونية الإسهال، وتقلصات في البطن، والغثيان، والقيء، وسرعة ضربات القلب، وزيادة الرغبات الملحة.

حينما تكون مستعداً لتجربة العلاج بمساعدة الأدوية، قد تساعد هذه الأدوية في التعافي من الاعتماد على المسكنات الأفيونية.

• الميثادون يأتي في شكل جرعة سائلة. وقد يساعد مدمني المسكنات الأفيونية لفترة طويلة على التحكم بشكل أفضل في أعراض الانسحاب والرغبات الملحة.

• البوبرينورفين يقلل الرغبة الملحة في تناول المسكنات الأفيونية. وقد يأتي في شكل حبوب، أو شرائح داخل الخد، أو غرسات تحت الجلد لمدة ستة أشهر.

• النالتريكسون يمكن تناوله في شكل حبوب يومية أو حقن شهرية، وهو يعمل بطريقة مختلفة. إذا كان الشخص يتناول النالتريكسون وبدأ في تعاطي المسكنات الأفيونية مرة أخرى، فإن النالتريكسون يحجب تأثيرات «الانتشاء» والتأثيرات المهدئة.

العلاج بمساعدة الأدوية يمكن أن يساعدك ستكون علاقتك مع العلاج بمساعدة الأدوية أكثر من مجرد أدوية. بوصفه جزءاً من رعايتك، ستحصل على العلاج السلوكي، مثل المشورة. ويوفر بعض مقدمي الخدمات في شركتنا مواقع تسمى نقاط وصول تقديم العلاج بمساعدة الأدوية المتاحة على مدار الساعة.

وقّعت شركة Mercy Care عقوداً مع 35 برنامجاً مختلفاً لعلاج إدمان المسكنات الأفيونية. وهم مستعدون لتقديم العلاج بمساعدة الأدوية لك. كما يمكنهم أن يوضحوا لك كيف يساعدك العلاج بمساعدة الأدوية على البدء في طريق التعافي، والصحة، والعافية. للعثور على مواقع بالقرب منك، تفضل بزيارة doyouknowmat.com

عندما تكون مستعداً، سنكون بجانبك لنساعدك. كما سنوصلك بالعلاج بمساعدة الأدوية، أو أي علاج أو دعم يناسبك.

حتى تصبح مستعداً، نود أن تحافظ أنت وأحبائك على أمانكم. • يجب عدم مشاركة الإبر أو إعادة استخدامها، وعدم خلط الأدوية. • يجب الحصول على رعاية طبية إذا كنت تشعر بتوسع (جسدياً أو عقلياً).

تذكر الخطوات التالية

إذا تناول شخص

ما جرعة زائدة من

المسكنات الأفيونية

الخطوة 1: الاتصال لطلب المساعدة (اتصل بالرقم 911).

الخطوة 2: التحقق من أي علامات

تحذيرية للجرعات الزائدة من

المسكنات الأفيونية:

- لا يمكن إيقاظ شخص ما بمناداته أو بفرك عظمة صدره.
- ضعف التنفس، أو بطء دقات القلب، أو إصدار صوت اختناق (حشجة الموت).
- تحول لون الشفاه أو أطراف الأصابع إلى اللون الأزرق أو الأرجواني.
- صغر بؤبؤ العين للغاية.

الخطوة 3: دعم تنفس الشخص.

- إذا لم يتوافر الأكسجين، فقد يكون التنفس الإنعاشي (إنعاش الفم إلى الفم) فعالاً جداً.

الخطوة 4: المراقبة في أثناء انتظار

وصول المساعدة.

- يجب مراقبة استجابة الشخص وتنفسه حتى وصول المساعدة العاجلة.

الخطوة 5: إعطاء الشخص نالوكسون،

وهو دواء يمكنه عكس تأثير الجرعة الزائدة. ويمكنك الحصول على

نالوكسون في مجتمعك من مركز

Sonoran Prevention Works

مجانياً دون مقابل بالاتصال أو

إرسال رسالة نصية إلى الرقم

480-442-7086

كتيب الأعضاء

يمكنك الحصول على كتيب الأعضاء لهذا العام من مكتب خدمات الأعضاء في شركة Mercy Care مجاناً دون مقابل. كما يمكن أن تقدم لك الشركة نسخة من دليل مقدمي الخدمات الصحية مجاناً دون مقابل. يفتح مكتب «خدمات الأعضاء» للعمل من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحاً إلى الساعة 6 مساءً، ويمكن الاتصال بالرقم 602-263-3000 أو 1-800-624-3879 (رقم الهاتف النصي [TTY]/جهاز الاتصالات الكتابي للصم والبكم [TDD] 711).

البقاء بصحة جيدة بين فترات الحمل



1. التخطيط لوقت إنجاب طفلكِ.
2. استخدمي وسائل تحديد النسل حتى تستعدي للحمل.
3. تناولي الفيتامينات المتعددة التي تحتوي على 400 ميكروجرام من حمض الفوليك كل يوم.
4. احصلي على مساعدة للتوقف عن التدخين وشرب الكحول وتعاطي المخدرات.
5. اخضعي لفحوصات طبية.
6. تناولي أطعمة صحية واحصلي على وزن صحي.
7. قومي بأنشطة يومية.
8. تجنبني التعرض للمواد الكيميائية وغيرها من المواد الضارة في مكان العمل وفي المنزل.
9. تعلمي كيفية تخفيف التوتر.

هل تفكرين في الحمل مرة أخرى؟ تحدثي مع طبيبك حول المباشرة بين الولادات.

المصادر: "Birth Spacing and Birth Outcomes" from the March of Dimes; "9 Things to Do Before Getting Pregnant" from the March of Dimes

إليك تسعة أمور يجب القيام بها قبل الحمل:

انتبه إلى الاحتيال — لا تكشف عن معلوماتك

قد يستغل المخادعون حالة طوارئ فيروس كورونا (COVID-19) للوصول إلى معلوماتك. وقد تكون هذه المعلومات بيانات التأمين، وبيانات بطاقات الائتمان، وبيانات بطاقات السحب الآلي. قد يستهدفك المخادعون عبر الهاتف، أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي، أو عبر البريد الإلكتروني، أو شخصياً في منزلك.

لن تتصل بك Medicare و Medicaid و Mercy Care وتطلب معلوماتك. فإذا اتصل بك شخص ما وطلب معلوماتك، فلا تقدمها له. وإذا حدث ذلك، فاتصل بالخط الساخن لشركة Mercy Care للإبلاغ عن حالات الاحتيال على الرقم **1-800-810-6544**.

خدمات اللغة والترجمة

يمكن لبرنامج Mercy Care مساعدتك في الحصول على مترجم عبر الهاتف أو مترجم للغة الإشارة؛ لمساعدتك في أثناء زيارات الرعاية الصحية، وذلك دون مقابل. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة بلغتك، أو إذا كنت أصم أو تعاني من مشكلات في السمع، فاتصل بمكتب خدمات الأعضاء لطلب مترجم على الرقم **602-263-3000** أو **1-800-624-3879** (رقم الهاتف النصي [TTY]/جهاز الاتصالات الكتابي للصم والبكم [TDD] 711).

الرعاية المتكاملة

تعني الرعاية المتكاملة أن العضو يحتاج إلى خطة صحية واحدة فقط للحصول على العناية بالعقل والجسم. يمكن لأعضاء Mercy Care الحصول على خدمات الصحة البدنية والسلوكية منا. وقد قدمنا خدمات صحية متكاملة لأعضائنا في مجال الرعاية طويلة الأجل منذ عام 2000، وللأعضاء الذين يعانون من أمراض عقلية خطيرة منذ عام 2014، ولأعضاء الرعاية الكاملة في أريزونا لشمول تكلفة الرعاية الصحية (AHCCCS) منذ عام 2018، ولأعضائنا الذين يعانون من إعاقة في النمو منذ 1 أكتوبر 2019.

ما زلنا ملتزمين بتقديم المزيد من الخيارات لأعضائنا للحصول على الرعاية الصحية البدنية والسلوكية والحفاظ على العافية. يسعدنا أنك اخترت Mercy Care. إذا كانت لديك أي أسئلة، يمكنك الاتصال بخدمات الأعضاء من الساعة 7 صباحاً إلى 6 مساءً، من الإثنين إلى الجمعة، على رقم الهاتف **602-263-3000** أو **1-800-624-3879** (جهاز الهاتف النصي [TTY]/جهاز الاتصالات الكتابي للصم والبكم [TDD] 711).

الانتحار: معرفة العلامات التحذيرية والحصول على المساعدة



هل يمكنك معرفة ما إذا كان شخص ما تهتم به يفكر في الانتحار؟ معظم الأشخاص الذين ينتحرون ليسوا متأكدين من رغبتهم في الموت، ويريدون المساعدة على العيش. غالبًا ما تكون الأفكار الانتحارية نتيجة لألم عاطفي ورغبة في إنهاء هذا الألم.

الانتحار لا يميز بين الناس. الناس من جميع الأعمار والأجناس والأعراق والخلفيات العرقية ومن جميع مناحي الحياة يمكن أن تراودهم أفكار انتحارية. إذا كنا أكثر وعيًا وإدراكًا، يمكننا مساعدة أصدقائنا وأفراد الأسرة وزملاء العمل وغيرهم ممن قد يفكرون في الانتحار.

ما الذي يجب ملاحظته

من المهم أن تعرف العلامات التحذيرية وأن تأخذها على محمل الجد دائمًا، وخاصة عندما يتحدث شخص ما عن الانتحار. جميع الأشخاص تقريبًا الذين لديهم أفكار انتحارية يوجهون «دعوات»، على الرغم من أنها قد لا تكون دائمًا واضحة أو مباشرة.

في بعض الأحيان، تكون تلك الدعوات أفعالًا. قد يتخلى الشخص عن أشياء مهمة يملكها أو يكتب وصية.

العلامات الأخرى يمكن أن تكون لفظية. على سبيل المثال، قد يقول عبارات مثل «إذا رأيتك مجددًا»، أو «سأكون أفضل حالًا إذا توفيت»، أو «لا يوجد مخرج». قد يتحدث أيضًا عن مشاعر، مثل القلق وأحداث الحياة التي يتعرض لها، مثل فقدان علاقة، أو وفاة أحد الأحباء، أو المعاناة من مشكلات دراسية.

التمس الحصول على مساعدة إذا قام شخص

ما بما يلي:

- البحث عن مسدسات، أو حبوب، أو سكاكين أو أي شيء آخر يمكن استخدامه للانتحار
- الهوس بالموت - على سبيل المثال، قد يكتب قصائد عن الموت
- يبدو عليه اليأس أو الشعور بأنه واقع في فخ
- تبدو عليه كراهية الذات أو الشعور بالخزي
- يميل إلى تدمير الذات أو التهور
- ينسحب من جلسات الأسرة والأصدقاء

يمكن لطافم عمل الأزمات مساعدتك. فهم يمكنهم:

- إجراء مقابلة معك في المجتمع
- اصطحابك إلى مكان آمن
- مساعدتك في تحديد مواردك للرعاية
- مساعدتك في الترتيب لإجراء استشارة
- تقديم خيارات للتعامل مع المواقف الطارئة الأخرى

واتصل دائمًا بالرقم **911** في حال تعرضك لمواقف تهدد حياتك.

وإذا كنت في حاجة إلى التحدث لأحد

الأشخاص، فاتصل بالخط الدافئ. يدير خط الدعم متخصصون معتمدون في دعم الأقران، وهم متواجدون على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع.

- مقاطعة ماريكوبا: **602-347-1100**
- مقاطعة بيما: **520-770-9909**
- جميع أنحاء أريزونا: **1-888-404-5530**

المصادر: *American Association of Suicidology; Centers for Disease Control and Prevention; HelpGuide.org; National Institute of Mental Health*

- يعاني من تغييرات مزاجية حادة
- يقول وداعًا كما لو أن الآخرين لن يروه مرة أخرى
- يعمل على ترتيب شؤونه - على سبيل المثال، يكتب وصية
- يجب أن تدرك أيضًا أن بعض الأشخاص أكثر عرضة للانتحار من غيرهم. تتضمن عوامل الخطر ما يلي:

- مشاكل الصحة العقلية مثل (الاكتئاب)، وإدمان الكحول أو تعاطي المخدرات
- محاولات انتحار سابقة أو تاريخ عائلي من الانتحار أو الاعتداء البدني أو الجنسي

اتخذ إجراءً

إذا كانت هناك أي فرصة لارتكاب شخص ما تعرفه الانتحار، فلا تتركه بمفرده. تأكد من إزالة أي أسلحة أو أشياء يمكن أن تكون مميتة مثل الحبوب واطلب له المساعدة.

لأزمات الصحة السلوكية

بإمكان أعضاء *Mercy Care* الاتصال بخط أزمات الصحة السلوكية المتاح على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع.

- مقاطعة ماريكوبا: **602-222-9444**
- مقاطعتا بيما وبينال: **1-866-495-6735**
- مقاطعة جيلا: **1-877-756-4090**

قياس الكفاءة الثقافية

لدينا إدارتان في Mercy Care تراقبان أداء مقدمي الخدمات. وهاتان الإدارتان هما الكفاءة الثقافية وإدارة الجودة. وهما تقدمان الدعم لمقدمي الخدمات. كما تتأكد الإدارتان من أن الأعضاء يحصلون على الخدمات بالطريقة المثلى. فهذا يساعد على التأكد من أننا نعمل دومًا على تحسين الخدمات التي تراعي اعتبارات ثقافتك وأسلوب حياتك.

إننا ملتزمون بأعضائنا ورعايتهم. فهذا مهم للغاية لنا. ولهذا السبب، نمضي وقتًا طويلاً في التأكد من اتباع الكفاءة الثقافية في كل ما نفعله. وهذا يعني احترام معتقداتك وثقافتك. وهذا يعني أيضًا فهم احتياجاتك اللغوية.

نحن نطلب من مقدمي الخدمات في شركتنا دعم الأعضاء بتقديم خدمات تراعي الاعتبارات الثقافية. وهم يسترشدون بمعايير الخدمات التي تراعي الاعتبارات اللغوية والثقافية (CLAS). وتضمن هذه المعايير أن الخدمات تراعي احتياجاتك الثقافية واللغوية.

الصحة والعافية فيما يتجاوز الرعاية الصحية البدنية والعقلية

لا تقتصر الصحة والعافية على مجرد التأكد من الذهاب إلى مواعيد الطبيب. وهي لا تقتصر كذلك على تناول جميع الأدوية. فهناك عوامل اجتماعية أيضًا تلعب دورًا كبيرًا في رفاحتك.

قد تسمع بعض الأشخاص يطلقون على هذه العوامل «المحددات الاجتماعية للصحة». وتشمل بعض هذه العوامل التعليم، والتوظيف، وشبكات الدعم الاجتماعي.

وإليك فيما يلي بعض الموارد التي قد تساعد:

- **Arizona 2-1-1**. يمكنك العثور على معلومات حول التوظيف والخدمات الأسرية: مثل الغذاء، والملبس، والمأوى، وكيفية الحصول على المساعدة إذا كنت تعاني من العنف المنزلي. تفضل بزيارة www.211arizona.org أو اتصل بالرقم **211**.
- مواقع إجراء فحص فيروس العوز المناعي البشري (HIV)، والصحة العقلية، وعلاج تعاطي المخدرات. للعثور على هذه المواقع، تفضل بزيارة findtreatment.samhsa.gov أو اتصل بالرقم **1-877-726-4727**.
- **Health-e-Arizona**. يمكنك التقدم بطلب إلى برنامج Medicaid أو معرفة ما إذا كنت مؤهلاً للتمتع بتغطية أو مزايا أو خدمات أخرى. تفضل بزيارة www.healtharizonaplus.gov.
- **Arizona @ Work**. يمكنك الحصول على مساعدة في العثور على وظيفة. تفضل بزيارة www.arizonaatwork.com.



احصل على معلومات عن تغطية الأدوية المقررة بوصفة طبية من Medicare (القسم D)

تُعد تغطية الأدوية المقررة بوصفة طبية من Medicare ميزة اختيارية تقدم لكل شخص مشترك في Medicare. يمكنك معرفة المزيد عن تغطية أدوية القسم D على الموقع الإلكتروني www.medicare.gov/drug-coverage-part-d. يمكنك هنا الحصول على نصائح لاتخاذ الخيارات الصحيحة.

يمكنك معرفة المزيد عن:

- كيفية الحصول على تغطية الأدوية المقررة بوصفة طبية
- ما الذي تغطيه خطط أدوية القسم D من Medicare
- تكاليف تغطية الأدوية من Medicare
- كيفية تعامل القسم D مع برامج التأمين الأخرى

تُنشر نشرة «صحتك تهمننا» من أجل أعضاء Mercy Care الكائن مقرها في العنوان 4755 S. 44th Place, Phoenix, AZ 85040.

تُمَوَّل الخدمات المتعاقد عليها بموجب عقد مبرم مع «نظام أريزونا لشمول تكلفة الرعاية الصحية (AHCCCS)».

هذه معلومات صحية عامة لا تُغني عن استشارة مقدم الرعاية الخاص بك، أو الرعاية التي تحصل عليها منه. احرص دائماً على أن تطلب من مقدم الرعاية إخبارك بما تحتاج إليه من رعاية صحية.

تتولى شركة Aetna Medicaid Administrators, LLC - إحدى شركات مجموعة Aetna - إدارة برنامج Mercy Care Plan.

اتصل بمكتب خدمات أعضاء برنامج Mercy Care من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحاً حتى 6 مساءً، على الرقم **602-263-3000** أو **1-800-624-3879** (رقم الهاتف النصي [TTY]/جهاز الاتصالات الكتلي للصم والبكم [TDD] 711).
خط الممرضات المتاح على مدار 24 ساعة: **602-263-3000** أو **1-800-624-3879**

www.MercyCareAZ.org

Coffey Communications, Inc. © 2020
جميع الحقوق محفوظة.